



## Szkolenie: Social media w twoich rękach - nagrywaj, montuj, publikuj. Szkolenie z uwzględnieniem zielonych kompetencji i cyfrowych kompetencji.

Numer usługi 2026/04/21/213321/3504194

1 500,00 PLN brutto  
1 500,00 PLN netto  
150,00 PLN brutto/h  
150,00 PLN netto/h  
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO  
COMPANY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

31 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 13.06.2026 do 13.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Marketing

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm usługowych, instruktorów, trenerów oraz osób prowadzących działalność opartą na swojej wiedzy i umiejętnościach – w szczególności do osób, które sprzedają usługi, szkolenia, kursy lub zajęcia. Dedykowane jest m.in. instruktorom tańca, trenerom fitness, prowadzącym zajęcia ruchowe, studiom jogi, pilatesu oraz innym specjalistom, którzy chcą nauczyć się profesjonalnego tworzenia treści do mediów społecznościowych – zwłaszcza na Instagram i TikTok (rolki, grafiki w Canva, montaż w CapCut).

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

12-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

10

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Social media w Twoich rękach – nagrywaj, montuj, publikuj” jest przygotowanie właścicieli firm i osób prywatnych samodzielnego, profesjonalnego tworzenia oraz publikowania angażujących treści na platformach takich jak Instagram i TikTok, przy jednoczesnym rozwijaniu zielonych kompetencji – w szczególności świadomego i odpowiedzialnego korzystania z narzędzi cyfrowych, optymalizacji procesów pracy online w celu ograniczania zużycia zasobów oraz promowania postaw proekologii

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje spójne materiały marketingowe zgodne z identyfikacją wizualną .	Przygotowuje zestaw treści i projekt materiału do druku oraz weryfikuje ich spójność pod względem stylu, kolorystyki i tonu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje materiał nagrany telefonem.  Montuje rolkę w CapCut, korzystając z podstawowych narzędzi.	Przygotowuje krótkie nagranie z poprawnym światłem, kadrem i ruchem.  Przygotowuje krótką rolkę z hookiem, napisami, przejściami i odpowiednim tempem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych  Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje atrakcyjne grafiki i animacje w Canvie.	Przygotowuje jedną grafikę i jedną prostą animację gotową do publikacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje materiały do Instagrama.	Wykonuje mini-plan publikacji obejmujący rolkę, grafikę i opis.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Organizuje pracę nad contentem w sposób uporządkowany i szybki.	Przygotowuje prosty schemat pracy, który pozwala tworzyć treści bez chaosu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje technologie mobilne jako alternatywę dla energochłonnego sprzętu.	Nagrywa i montuje materiał wideo telefonem, bez użycia dodatkowych urządzeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### Canva i CapCut bez tajemnic – profesjonalne Rolki i grafika

- Jak uzyskać profesjonalny wygląd wideo telefonem (ustawienie światła, dynamika kadru, specyfika pracy z ruchem tancerzy).
- Nauka montażu CapCut: stosowanie „hooków”, dbanie o odpowiednie tempo, dodawanie napisów, przejść i formatowanie wideo pod kątem wysokich zasięgów.
- Tworzenie atrakcyjnych grafik oraz animacji w Canvie wspierających sprzedaż kursów.
- Łączenie wideo i grafik w spójną strategię prowadzenia profilu szkoły tańca w Instagramie.
- Optymalizacja produkcji contentu: Jak tworzyć materiały szybko, bez chaosu i z wykorzystaniem własnych zasobów (praca na autorskim materiale uczestnika)
- Świadome korzystanie z technologii mobilnych – nagrywanie i montowanie materiałów telefonem oraz prowadzenie komunikacji online, co redukuje potrzebę dodatkowego sprzętu, dojazdów i spotkań stacjonarnych.

### Walidacja ma charakter praktyczny, obejmuje (15 min):

- obserwację pracy uczestnika podczas ćwiczeń,
- wykonanie nagrania rolki,
- wykonanie montażu w programie CapCut,
- wykonanie grafiki w Canvie
- prezentację efektów końcowych.

### Warunki organizacyjne:

-Szkolenie realizowane w trybie dla maksymalnie 15 uczestników, każdy posiada własne, samodzielne stanowisko pracy.

-Realizacja szkolenia pod nadzorem trenera.

-Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

-Czas szkolenia jest liczony w godzinach dydaktycznych

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Canva i CapCut bez tajemnic – profesjonalne Rolki i grafika	Mariusz Mieczkowski	13-06-2026	11:00	14:00	03:00
2 z 4 Przerwa	Mariusz Mieczkowski	13-06-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 4</b> Canva i CapCut bez tajemnic – profesjonalne Rolki i grafika	Mariusz Mieczkowski	13-06-2026	14:30	17:30	03:00
<b>4 z 4</b> Walidacja	-	13-06-2026	17:30	18:30	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	150,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	150,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Mariusz Mieczkowski

Ekspert technologiczny (CTO) z 20letnim stażem, który specjalizuje się w transformacji cyfrowej oraz praktycznym wdrażaniu sztucznej inteligencji, szczególnie w sektorze Małych i Średnich Przedsiębiorstw (MŚP). Jego profil zawodowy łączy techniczne „know-how” z podejściem biznesowym, co pozwala mu tłumaczyć skomplikowane technologie na język korzyści dla firm.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust.1pkt.14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity: Dz.U. z 2025r. poz. 832)Zwolnienie z VAT art.43 ust.1 pkt29 lit.a i c. Ust. o podatku od towarów i usług). W pozostałych przypadkach Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług.

# Adres

Olsztyn 11

11-041 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Marta Wodecka**

**E-mail** [multipro.karty@gmail.com](mailto:multipro.karty@gmail.com)

**Telefon** (+48) 724 888 205